

# Les 10 conseils les plus importants sur la vaccination contre la COVID-19 à l'intention des personnes atteintes d'une maladie du cœur

## *Ce que les Canadiens doivent savoir*

- 1** Si vous avez des inquiétudes, parlez-en aux membres de votre famille et à vos amis qui ont été vaccinés, ou à votre pharmacien. Le fait de parler de vos préoccupations contribuera à calmer votre anxiété liée à la vaccination.
- 2** Si vous avez toujours des inquiétudes à l'idée de vous faire vacciner, demandez à votre prestataire de soins de santé quels outils ou médicaments peuvent réduire votre anxiété avant la vaccination.
- 3** Essayez de vous détendre avant d'aller vous faire vacciner. L'anxiété liée à la vaccination, et non le vaccin lui-même, peut provoquer des effets secondaires tels que des maux de tête, des douleurs musculaires et des frissons.
- 4** Au moment de vous faire vacciner, soyez prêt(e) à informer la personne qui vous administrera le vaccin de vos problèmes cardiaques et de vos médicaments.
- 5** Si vous prenez des médicaments comme Coumadin ou la warfarine, assurez-vous que votre niveau d'anticoagulation sanguine (RIN) est stable et dans la plage normale pour votre maladie cardiaque. A  
Si vous prenez des anticoagulants, attendez-vous à avoir une ecchymose plus importante ou à saigner autour du point d'injection du vaccin. Cela est normal. Il se peut qu'on vous demande d'appuyer sur le point d'injection un peu plus longtemps que les autres personnes, mais le saignement devrait s'arrêter avant votre sortie de la clinique de vaccination.
- 7** Selon les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis, les effets secondaires apparaissent plus souvent après la deuxième dose de vaccin. Prenez des dispositions auprès de votre employeur et de votre famille pour pouvoir vous absenter du travail ou déléguer vos obligations familiales afin de pouvoir vous reposer suffisamment avant et après l'administration de chaque dose.  
Planifiez bien le rendez-vous pour votre vaccination. Par exemple, prévoyez de recevoir le vaccin un vendredi s'il ne vous est pas possible de prendre congé après la vaccination. Si vous souffrez d'une maladie cardiaque complexe et que vous ne pouvez joindre votre prestataire de soins de santé ou votre cardiologue que les jours de semaine, prévoyez votre rendez-vous de vaccination un jour de semaine au cas où vous auriez besoin d'un avis médical en raison d'effets secondaires.
- 9** Suivez le protocole de la santé publique et attendez un minimum de 15 minutes dans la zone d'observation après avoir reçu le vaccin. Cela vous permettra d'obtenir de l'aide si vous ressentez des effets secondaires immédiatement.
- 10** Beaucoup de renseignements erronés circulent à propos de la COVID-19 et des vaccins. Si vous trouvez de l'information qui vous préoccupe avant ou après votre vaccination contre la COVID-19, vous trouverez de l'information fiable sur le site Web de l'Association médicale canadienne ou sur d'autres sites Web très réputés comme ceux énumérés sur notre feuillet d'information.

Les présents renseignements vous sont présentés par la Fondation HeartLife ([heartlife.ca](http://heartlife.ca)) en partenariat avec la Chinese Canadian Heart and Brain Association ([cchaba.ca](http://cchaba.ca)) en collaboration avec des spécialistes des maladies cardiaques.

Cette ressource est approuvée par la Société canadienne de cardiologie ([ccs.ca](http://ccs.ca)), Réseau canadien de cardiologie congénitale adulte ([cachnet.org](http://cachnet.org)) et l'Association canadienne de l'insuffisance cardiaque ([heartfailure.ca](http://heartfailure.ca)).

